

Entspannung mit Puma & Berti

- ONLINE -

Dieser Mini Retreat richtet sich an trans*, genderqueere Menschen und an alle, die sich eine Pause von der binären Welt wünschen.

So, 13.06.2021 — So, 13.06.2021

Lust auf einen Sonntag im Waldschlösschen?

"Wir kommen aus dem schönen Waldschlösschen zu euch nach Hause und möchten euch ein bisschen mitnehmen..."

Dieser Mini Retreat richtet sich an trans*, genderqueere Menschen und an alle, die sich eine Pause von der binären Welt wünschen.

Berti Schlüter und Puma Höflich laden ein, inne zu halten, durchzuschauen und mit sanften Bewegungen den Körper zu aktivieren. Wir werden unser Wissen über Yoga, Qigong, Atmung und Entspannung zusammenwerfen und einen gemütlichen Abend gestalten.

Miteinander gehen wir in Verbindung und ins Spüren, zentrieren, nehmen wahr, was JETZT in uns lebendig ist und kommen in Bewegung.

Was passiert wenn wir in die Stille gehen und von der Stille in die Bewegung um wieder in der Stille zu landen?

An diesem Nachmittag kannst Du uns und unsere Art Yoga, Qigong und Entspannung in die Welt zu bringen, kennenlernen.

Im Februar 2022 wird es dann ein viertägiges Entspannungsangebot mit uns im Waldschlösschen geben.

Auch das wird für Trans, genderqueere & nichtbinäre Menschen sein.

Vorkenntnisse und körperliche Fitness sind keine Voraussetzung für eine Teilnahme.

Was Du brauchst ist bequeme Kleidung, eine Decke, Kissen und genug Platz, um Deine Arme auszustrecken.

Das Ganze findet auf zoom statt, Du musst Dir dafür zoom herunterladen (www.zoom.us) und bekommst nach Deiner Anmeldung einen Zugangslink.

Dieser Nachmittag kostet dich nichts, du kannst aber gern etwas spenden

Die Spende fließt in das Entspannungsretreat in 2022, so dass die Teilnahme nicht am Geld scheitern muss.

Wenn Du neugierig auf Berti und Puma bist und ihre besondere Art Yoga und Qigong in die Welt zu bringen, dann kannst Du sie am 26.05. & 02.06. um 20 Uhr bei einem Instalive kennenlernen.

Infos und Anmeldungen mit kurzer Mail an
leo.lunkenheimer@waldschloessen.org

VA-Nummer

1950

Kosten

Dieser Nachmittag kostet dich nichts, du kannst aber gern etwas spenden
Die Spende fließt in das Entspannungsretrat in 2022, so dass die Teilnahme nicht am Geld scheitern muss.

Dauer

So, 17:00 Uhr – So, 19:00 Uhr

Dozent*innen

Pädagogische Leitung: Leo Lunkenheimer